

Entspannende Almenwelt

Freu dich auf ganz viel Bewegung für Körper, Geist & Seele in traumhafter Kulisse der Loferer Almenwelt und Steinberge!



TAG 1



Anreise gegen Mittag an der Bergstation Loderbichl (Almbahn I) in Lofer. Während unser Gepäck per Auto zur Hütte transportiert wird, machen wir uns zu Fuß auf den Weg über den wundervollen Wasserfallsteig. Wir lassen uns führen von den Pfaden und Wegen der Berge. Entspannen die Sinne und tauchen ab in eine Welt aus tosenden Bächen, dunklen Bergwäldern und imposanten Wasserfallkaskaden. Am Abend genießen wir ein leckeres Essen und entspannen am Speicherteich (200m von der Alm entfernt) bei einer Abendmeditation. Danach heißt es Sauna, Ratschen, Kennen lernen oder einfach nur Stille für dich genießen.

TAG 2

Mit den ersten Sonnenstrahlen starten wir mit einer aktivierenden Mobility Einheit am Teich genüsslich in den Tag. Wir atmen tief durch und genießen die Stille des Morgens, den Tau auf den Wiesen, die klare Morgenluft. Wir spüren in uns und nehmen mit allen Sinnen einfach nur wahr. Bei einem reichhaltigen Frühstück stärken wir unseren Körper für die heutige Ganztageswanderung (Route wird noch bekannt gegeben). Nach der Tour gönnen wir uns ein leckeres Abendessen, das wir gemeinsam zubereiten werden. Nun ist Zeit für gute Gespräche, Reflektion des Tages sowie Sauna oder einfach nur für dich.

TAG 3

Bei unserer Morgenmeditation verbinden wir uns mit unserem Körper, Geist und unserer Seele. Im Anschluss genießen wir bei einer Tasse Kaffee oder Tee den Ausblick in die Bergwelt. Nach dem Frühstück begeben wir uns erneut auf die Pfade der Natur zu einer Wanderung in Stille. Der Nachmittag ist ganz im Zeichen der Entspannung – Zeit auf der Alm. Abends raufen wir uns nochmal auf und wandern zum Ganiskogel (1510m), eine leichte und kurze Tour von der Hütte, um den herrlichen Sonnenuntergang (bei schönem Wetter) zu genießen. In der Stille am Gipfel verbinden wir uns mit der Natur und unserem Atem.

TAG 4

Nach einem gemütlichen Frühstück und Zeit auf der Alm packen wir unsere Sachen zusammen und wandern gemeinsam zurück nach Lofer, zu unserem Ausgangspunkt. Ende der Tour gegen Nachmittag.

Hoch oben über dem Salzburger Saalachtal, weit weg von Trubel und Hektik tauchen wir ab auf eine der schönsten Almen in Österreich. Die Almenwelt Lofer bezaubert mit grünen Almwiesen, rauschenden Wasserfällen, satten Bergwäldern und traumhaften Weitblicken. Lass dich ein auf eine Reise zu dir, deinem Körper & deinem Geist. Entspanne deine Seele und finde zurück zu deinen Bedürfnissen.

DAS ERWARTET DICH

- 3 Übernachtungen auf der urigen und gemütlichen Lippenkasa Alm in der Loferer Almenwelt
- 3 geführte Wanderungen, unterschiedlicher Länge - bei schönem Wetter integriere ich zusätzlich eine Sonnenaufgangs- oder Sonnenuntergangstour / durch geprüfte Bergwanderführerin
- Entspannungsübungen, Mobility Einheiten, Meditationen / durch ausgebildete Fitness- und Entspannungstrainerin
- Außensauna und Wärmekabine zur Entspannung
- Vegetarisches, ayurvedisches Essen - Frühstück, Snacks, Abendessen, Kaffee, Tee, Wasser
- Gemeinsamer Kochabend
- Kleingruppe mit max. 8 Teilnehmerinnen
- Mindestteilnehmerzahl: 5



ANFORDERUNGEN

Kondition für Wandertouren von ca. 1000Hm, 5-6 Stunden, ca. 12Km.

Es erwarten uns keine schwierigen Wege, trotzdem ist in den Bergen immer Trittsicherheit und Schwindelfreiheit gefragt.



VERPFLEGUNG

Im Preis inbegriffen ist 3x Frühstück, 3x Abendessen, Snacks für die Wanderungen. Kaffee, Tee, Wasser.



UNTERBRINGUNG

Die Lippenkasa Alm ist eine urig-gemütliche Selbstversorgeralm mit Sauna, einer Wärmekabine und Mehrbettzimmern. Wir haben die gesamte Hütte für uns allein.



www.lofer-almhuette.de

ANMELDUNG

Mit Buchungsformular per Email oder online.



TEILNEHMERGEBÜHR

650€ pro Person



inklusive Übernachtung + Verpflegung laut Beschreibung